

Mengenal Big Five Personality Traits : Ungkap Sisi Terbaik Kepribadianmu!

Category: LifeStyle

November 13, 2024



Prolite – Mengenal Big Five Personality Traits: Memahami Kepribadian dengan Lebih Dalam dan Akurat!

Apakah kamu pernah mendengar tentang *Big Five Personality Traits*? Bagi banyak orang, konsep kepribadian mungkin masih terbatas pada tes populer seperti MBTI.

Namun, di dunia psikologi modern, ada satu model kepribadian yang dianggap lebih akurat dan mendalam, yaitu *Big Five Personality Traits*.

Model ini membantu kita memahami kepribadian seseorang dengan mengelompokkan karakteristik utama ke dalam lima dimensi.

Kalau kamu penasaran bagaimana model ini bekerja dan mengapa penting dalam kehidupan sehari-hari, yuk, kita bahas bersama!

Apa Saja Lima Dimensi Kepribadian dalam Big Five?



Big Five Personality Traits mengelompokkan kepribadian seseorang ke dalam lima dimensi utama yang dikenal dengan singkatan OCEAN, yaitu:

- **Openness (Keterbukaan):** Dimensi ini mencakup seberapa terbuka seseorang terhadap pengalaman baru, ide-ide kreatif, dan keingintahuan akan hal-hal yang berbeda. Orang dengan tingkat *openness* yang tinggi cenderung berpikiran terbuka, kreatif, dan suka mencoba hal-hal baru. Di sisi lain, yang skornya rendah mungkin lebih konvensional dan kurang suka perubahan.
- **Conscientiousness (Kehati-hatian):** Ini menggambarkan seberapa teliti, disiplin, dan bertanggung jawab seseorang. Mereka yang tinggi dalam *conscientiousness* cenderung lebih terorganisir, fokus pada tujuan, dan dapat diandalkan. Sebaliknya, orang yang rendah pada dimensi ini mungkin lebih impulsif dan cenderung kurang teratur.
- **Extraversion (Ekstroversi):** Kamu pasti sering mendengar tentang ekstrovert dan introvert, kan? Nah, dimensi ini menggambarkan seberapa aktif, ramah, dan mudah bergaul seseorang. Ekstrovert cenderung mencari energi dari interaksi sosial dan aktivitas fisik, sedangkan introvert lebih nyaman dengan waktu sendiri dan interaksi yang lebih tenang.
- **Agreeableness (Kelembutan Hati):** Dimensi ini menggambarkan seberapa peduli dan mudah berempati seseorang terhadap orang lain. Orang dengan *agreeableness* tinggi lebih ramah, suka bekerja sama, dan perhatian pada kebutuhan orang lain. Sebaliknya, orang yang rendah dalam dimensi ini mungkin lebih kompetitif.

atau bahkan sedikit skeptis terhadap orang lain.

- **Neuroticism (Stabilitas Emosional):** Dimensi ini mengukur tingkat kestabilan emosi seseorang. Orang dengan *neuroticism* yang tinggi cenderung lebih mudah merasa cemas, stres, atau khawatir. Sementara itu, mereka yang rendah dalam dimensi ini biasanya lebih tenang dan jarang merasa cemas dalam situasi sulit.

Kelima dimensi ini diyakini ada dalam diri setiap orang, hanya saja skornya bisa berbeda-beda.

Misalnya, seseorang bisa memiliki *extraversion* yang tinggi dan *neuroticism* yang rendah, menciptakan kombinasi unik yang membuat kepribadian mereka berbeda dari yang lain.

Bagaimana *Big Five Personality Traits* Digunakan dalam Psikologi Modern?



Di dunia psikologi modern, *Big Five Personality Traits* menjadi salah satu alat yang sangat berguna, terutama dalam dunia kerja dan penelitian psikologi. Beberapa cara penggunaannya antara lain:

- **Seleksi dan Penilaian di Tempat Kerja:** Banyak perusahaan yang menggunakan model *Big Five* untuk menilai kecocokan kandidat terhadap posisi tertentu. Misalnya, mereka yang memiliki *conscientiousness* tinggi dianggap cocok untuk pekerjaan yang membutuhkan perhatian terhadap detail dan disiplin. Sementara itu, orang dengan *agreeableness* tinggi mungkin lebih cocok dalam pekerjaan yang membutuhkan empati, seperti layanan pelanggan atau bidang sosial.
- **Pengembangan Diri dan Hubungan Interpersonal:** Dengan mengetahui kepribadian kita melalui *Big Five*, kita bisa

lebih memahami kekuatan dan kelemahan diri. Misalnya, jika kamu cenderung tinggi dalam *neuroticism*, mungkin kamu perlu mempelajari teknik manajemen stres. Atau, jika kamu rendah dalam *agreeableness*, kamu bisa belajar meningkatkan keterampilan sosial agar lebih mudah bergaul dengan orang lain.

- **Penelitian Psikologis:** *Big Five* menjadi standar yang lebih diakui secara ilmiah dibandingkan model kepribadian lainnya. Dalam penelitian, model ini digunakan untuk menganalisis korelasi antara kepribadian dan berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan mental, performa akademik, hingga kebahagiaan.

Model *Big Five* memang sangat fleksibel dan bisa diterapkan dalam berbagai konteks, tidak hanya di tempat kerja, tetapi juga dalam kehidupan pribadi kita sehari-hari.

Mengapa Big Five Lebih Akurat Dibandingkan dengan Model Kepribadian Lain?



Model kepribadian lain, seperti MBTI, mungkin populer dan menyenangkan, tetapi *Big Five* menawarkan pendekatan yang lebih akurat karena berbasis pada penelitian yang lebih mendalam dan hasil yang konsisten.

Berikut beberapa alasan mengapa *Big Five Personality Traits* lebih diandalkan:

- **Berbasis Data Ilmiah:** *Big Five* dikembangkan melalui penelitian bertahun-tahun yang melibatkan ribuan orang dari berbagai latar belakang. Model ini terus divalidasi dan direvisi sehingga menghasilkan hasil yang lebih akurat.
- **Mengukur Spektrum Kepribadian:** Tidak seperti MBTI yang

mengklasifikasikan seseorang dalam kategori tertentu, *Big Five* mengukur setiap dimensi kepribadian sebagai sebuah spektrum. Ini memungkinkan adanya variasi yang lebih kompleks dalam kepribadian setiap orang, tanpa perlu dikategorikan secara kaku.

- **Lebih Terbukti dalam Konteks Psikologis:** Dalam penelitian psikologi, *Big Five* dianggap lebih relevan karena bisa menjelaskan hubungan antara kepribadian dan berbagai aspek hidup dengan lebih akurat. Banyak ilmuwan mengakui bahwa model ini lebih bisa diandalkan dibandingkan dengan model-model lain yang cenderung lebih sederhana atau kurang fleksibel.

Yuk, Kenali Kepribadian Lewat Big Five!

Nah, sekarang kamu sudah tahu kan apa itu *Big Five Personality Traits* dan kenapa penting untuk dipahami?

Model kepribadian ini nggak cuma membantu kita lebih memahami diri sendiri, tapi juga membantu kita mengembangkan potensi diri, membangun hubungan yang lebih baik, dan bahkan menemukan karier yang tepat.

Yuk, kenali kepribadianmu lebih dalam dengan pendekatan yang lebih ilmiah dan terbukti akurat ini!

Jika kamu penasaran untuk mengetahui skormu di setiap dimensi *Big Five Personality Traits*, kamu bisa mencoba tes *Big Five* yang banyak tersedia di internet.

Pahami dirimu, dan jadikan kepribadianmu sebagai panduan untuk mencapai kesuksesan dan kebahagiaan. ☐

Sinopsis & Fakta Menarik Film You Will Die in 6 Hours – Debut Layar Lebar Jaehyun NCT!

Category: LifeStyle

November 13, 2024



Prolite – You Will Die in 6 Hours: Debut Jaehyun NCT di Layar Lebar! Siap-siap Merinding dengan Misteri dan Ketegangan!

Buat kalian penggemar NCT dan pencinta film thriller, ada kabar menarik yang pastinya nggak boleh dilewatkan!

Film *You Will Die in 6 Hours* baru saja dirilis di Korea Selatan pada 16 Oktober 2024, dan disusul dengan penayangan di bioskop Indonesia pada 30 Oktober 2024.

Film ini bukan hanya menarik karena ceritanya yang penuh misteri dan ketegangan, tapi juga karena menjadi debut layar lebar Jaehyun NCT!

Diadaptasi dari novel Jepang karya Takano Kazuaki, film ini mengajak kita untuk menyelami teka-teki yang mencekam dengan bumbu supranatural. Yuk, kita bahas lebih jauh tentang film yang satu ini!

Sinopsis *You Will Die in 6 Hours*: Cerita Thriller yang Bikin Merinding

Film ini berpusat pada karakter Jung Yoon, diperankan oleh Park Ju-Hyun. Suatu hari, saat berjalan di sebuah jalanan, ia didekati oleh Jun Woo (Jaehyun), seorang pria yang mengklaim memiliki kemampuan supranatural: ia bisa memprediksi kapan seseorang akan meninggal.

Jun Woo memberitahu Jung Yoon bahwa hidupnya hanya tersisa enam jam lagi, dan kematiannya akan terjadi secara tragis.

Awalnya, Jung Yoon nggak percaya begitu saja. Siapa sih yang bakal percaya kalau tiba-tiba ada orang asing ngomong bahwa hidup kita tinggal beberapa jam lagi?

Tapi, seiring berjalannya waktu, peringatan Jun Woo terbukti melalui kejadian-kejadian mengerikan yang mengancam nyawa Jung Yoon.

Pada akhirnya, Jung Yoon memutuskan mengikuti Jun Woo dalam pencarian untuk menghindari takdir kematiannya, sembari menguak misteri di balik kemampuan Jun Woo yang tak biasa.

Ketika Jung Yoon mulai mengikuti petunjuk dari Jun Woo, ia menyadari bahwa mungkin Jun Woo memiliki hubungan yang lebih

dalam dengan berbagai kasus pembunuhan di sekitar mereka.

Rasa ragu dan cemas mulai menyelimuti pikirannya: apakah Jun Woo benar-benar datang untuk menyelamatkannya, atau dia adalah ancaman tersembunyi yang sedang mempermainkan nasibnya?

Dalam usahanya mencari jawaban, Jung Yoon meminta bantuan detektif Ki Hoon (Kwak Si-Yang), yang akhirnya menambah ketegangan dan intensitas cerita ini.

Detektif Ki Hoon membantu Jung Yoon mencari jawaban, namun tidak semua berjalan mulus. Dalam setiap langkah, Jung Yoon selalu berada di ambang bahaya, menghadapi konflik antara kepercayaan dan ketakutan.

Fakta Menarik Tentang Film *You Will Die in 6 Hours*



1. Debut Layar Lebar Jaehyun NCT

You Will Die in 6 Hours menandai debut Jaehyun dari boy group NCT di layar lebar. Momen ini terasa semakin istimewa karena film ini tayang sebelum Jaehyun menjalani wajib militer pada November 2024. Kehadirannya di film ini tentunya membuat para penggemar semakin antusias dan penasaran melihat penampilan sang idol dalam peran serius yang menantang. Terlibat dalam film thriller dengan karakter yang misterius dan penuh rahasia, Jaehyun menunjukkan sisi yang berbeda dari dirinya yang biasa tampil ceria bersama NCT.

2. Proses Syuting dan Rilis yang Dinantikan

Film ini menyelesaikan proses syuting pada Januari 2024, dan setelah sukses debut di bioskop Korea Selatan, para penggemar internasional, termasuk di Indonesia, juga mendapatkan kesempatan untuk menikmati film ini. Antusiasme penonton,

terutama dari para penggemar Jaehyun, semakin tinggi menjelang perilisan. Tentunya, banyak yang nggak sabar ingin menyaksikan aksi Jaehyun dalam karakter yang penuh teka-teki ini.

3. Penayangan Perdana di BIFAN

Sebelum resmi dirilis, *You Will Die in 6 Hours* mendapat kesempatan tayang perdana di Bucheon International Fantastic Film Festival (BIFAN) pada Juli 2024. Kehadiran film ini di festival bergengsi tersebut menunjukkan kualitas dan daya tarik cerita yang cukup kuat, sekaligus menjadi langkah besar bagi karir Jaehyun di dunia akting.

Karakter Utama dan Pemain yang Membawa Emosi dalam Film



Jun Woo yang Diperankan oleh Jaehyun

Jun Woo adalah karakter yang unik dan menjadi pusat dari kisah ini. Diperankan oleh Jaehyun, karakter Jun Woo memiliki kemampuan untuk memprediksi kematian seseorang, yang menjadi daya tarik sekaligus misteri.

Meski peran ini menantang, Jaehyun berhasil menampilkan sisi emosional dan kompleksitas karakter ini. Beberapa kritikus bahkan memuji potensi Jaehyun sebagai aktor, meskipun ini adalah peran layar lebar pertamanya.

Para penggemar tentu berharap peran ini menjadi langkah awal yang solid bagi karir aktingnya.

Jung Yoon yang Diperankan oleh Park Ju-Hyun

Park Ju-Hyun, yang berperan sebagai Jung Yoon, berhasil menggambarkan ketakutan dan keberanian seorang wanita yang berusaha melawan takdirnya.

Dengan akting yang kuat, Park Ju-Hyun membawa emosi dalam perjalanan Jung Yoon yang mencoba mencari jawaban di balik peringatan kematian yang datang secara tiba-tiba.

Karakter Jung Yoon sangat relatable bagi penonton, membuat mereka turut merasakan ketegangan yang dialaminya.

Kwak Si-Yang sebagai Detektif Ki Hoon

Peran Kwak Si-Yang sebagai detektif Ki Hoon menambah kedalaman cerita. Sebagai seorang detektif yang ikut membantu Jung Yoon, ia memberikan perspektif baru dalam mengungkap misteri di balik kemampuan Jun Woo.

Detektif Ki Hoon juga membantu meningkatkan ketegangan dengan kemampuannya dalam menghubungkan berbagai kasus pembunuhan yang ternyata saling terkait.

Jangan Lewatkan Ketegangan di *You Will Die in 6 Hours!*



Kalau kamu penggemar cerita misteri dan thriller dengan sentuhan supranatural, *You Will Die in 6 Hours* wajib banget masuk ke dalam daftar tontonan!

Bukan cuma buat lihat akting Jaehyun di layar lebar, tapi juga untuk merasakan ketegangan dari cerita yang diadaptasi dari novel thriller Jepang ini.

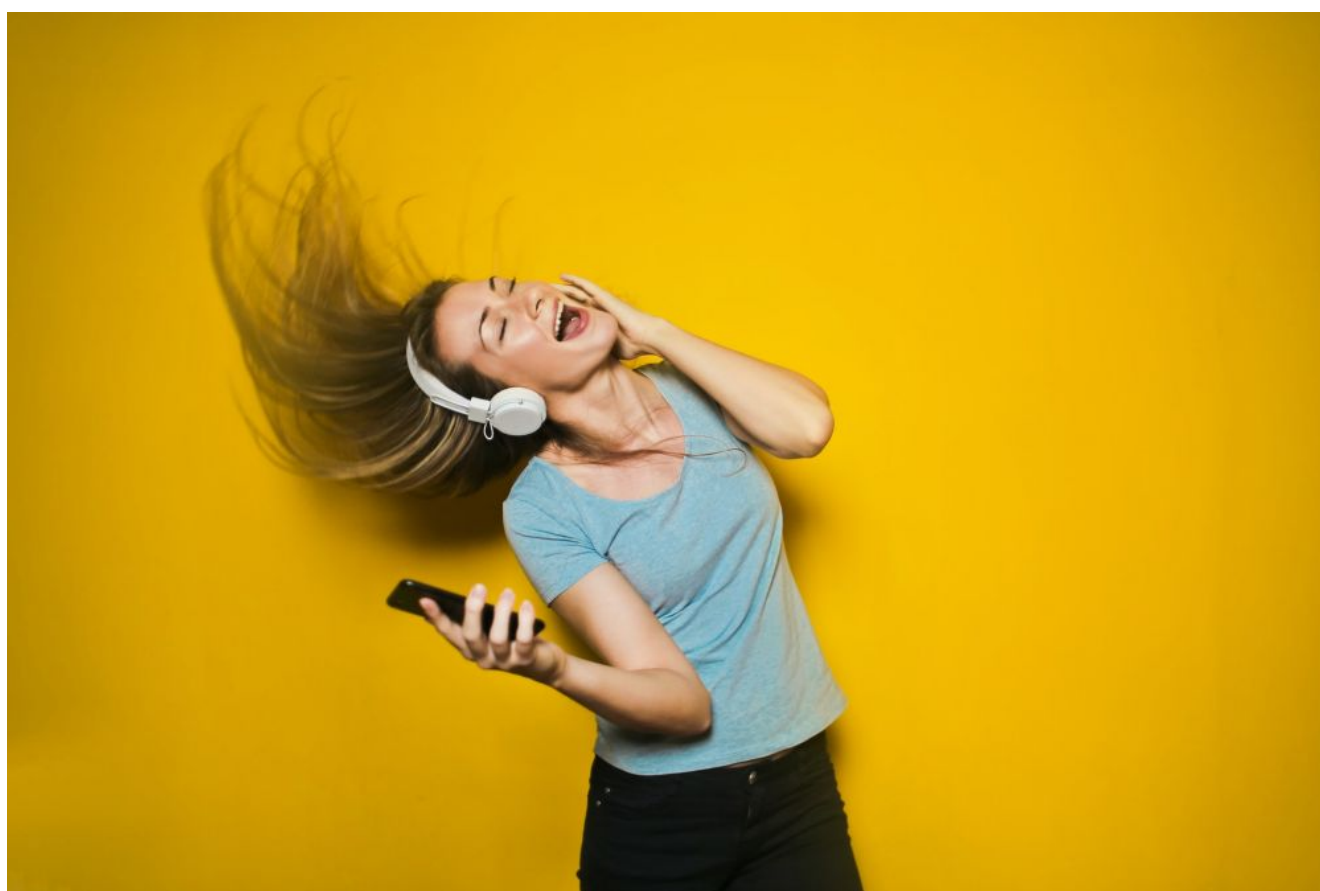
Dari alur yang menegangkan, akting para pemain yang solid, hingga kejutan-kejutan yang disajikan di setiap adegan, film ini bakal membuatmu terpaku hingga akhir cerita.

Jadi, siapkan dirimu untuk pengalaman menonton yang penuh emosi dan ketegangan. Ayo, ajak teman-teman, pesan tiket, dan saksikan bagaimana Jung Yoon dan Jun Woo menghadapi takdir yang misterius dalam *You Will Die in 6 Hours!*

Earworm: Fenomena Unik yang Bikin Lagu 'Tertanam' di Otak, Yuk Cari Tahu!

Category: LifeStyle

November 13, 2024



Prolite – Kenapa Lagu Bisa Terus Terngiang di Kepala? Yuk, Cari Tahu Apa Itu Earworm!

Pernah nggak sih, kamu mendengarkan sebuah lagu yang begitu catchy sampai-sampai nggak bisa berhenti terngiang-ngiang di kepala?

Mungkin kamu jadi tidak bisa fokus atau bahkan merasa terganggu dengan melodi yang terus berputar. Ini nih, yang disebut dengan *earworm*.

Kalau kamu penasaran kenapa bisa terjadi dan apa yang sebenarnya terjadi di otak kita, yuk, simak penjelasan lengkapnya!

Apa Itu Earworm? “Musik Intrusif” yang Menghantui Kepala



Earworm, atau dalam bahasa Indonesia sering disebut dengan “musik intrusif”, adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan fenomena ketika lagu atau melodi tertentu terus terngiang di kepala kita tanpa bisa dihentikan.

Biasanya, musik intrusif ini muncul setelah kita mendengarkan lagu yang sangat catchy atau mudah diingat, bahkan meskipun kita hanya mendengarnya sekali. Kadang, lagu ini bisa bertahan berhari-hari dan membuat kita merasa terganggu.

Fenomena ini sangat umum, lho! Banyak orang yang mengalaminya. Bahkan, ada yang bisa mengingat detail lagu dengan sangat jelas hanya dari beberapa detik mendengarkan.

Sebenarnya, apa yang terjadi di otak kita saat earworm muncul? Yuk, lanjutkan membaca!

Bagaimana Otak Mengolah dan Mengulang Melodi Tertentu?

Secara ilmiah, musik intrusif terjadi karena cara otak kita memproses informasi musik. Otak kita memiliki kemampuan luar biasa dalam mengenali pola-pola suara, dan ini membuat kita mudah untuk mengingat melodi, lirik, atau bagian tertentu dari lagu.

Ketika kita mendengarkan sebuah lagu yang mudah dikenali atau memiliki ritme yang menonjol, bagian-bagian tertentu dari

melodi tersebut sering kali diproses lebih dalam oleh otak.

Otak kita, khususnya area yang terlibat dalam memori dan pemrosesan suara, dapat “terjebak” dalam pola melodi tersebut, dan secara otomatis mengulang-ulangnya di kepala kita, bahkan tanpa kita sadari.

Proses ini disebut dengan “looping mental”. Ini mirip dengan kita yang secara otomatis memutar ulang sebuah video atau lagu di aplikasi streaming, tapi kali ini di dalam pikiran kita sendiri.

Faktor yang Membuat Lagu Lebih Mudah Menjadi Earworm

Beberapa lagu lebih rentan untuk menjadi earworm karena mereka memiliki elemen-elemen tertentu yang membuatnya mudah diingat. Berikut adalah beberapa faktor yang bisa membuat lagu lebih berpotensi jadi earworm:

- **Melodi yang Catchy:** Lagu dengan melodi yang sederhana dan mudah diingat, seperti yang memiliki pola ritmis atau interval yang konsisten, cenderung lebih mudah menempel di otak. Lagu yang memiliki hook (bagian yang menarik dan mudah diingat) akan sangat sulit untuk dihapus dari pikiran.
- **Pengulangan:** Pengulangan adalah kunci dalam musik, terutama dalam lagu-lagu pop atau iklan. Semakin sering bagian dari lagu itu diputar dalam otak kita, semakin besar kemungkinan kita akan terjebak dalam “looping” tersebut.
- **Emosi atau Kenangan yang Terhubung:** Lagu yang terhubung dengan kenangan atau emosi tertentu juga lebih mungkin menjadi earworm. Misalnya, lagu yang pernah kamu dengar saat acara penting atau liburan, bisa membuat otak mengingatnya secara otomatis.
- **Kualitas Suara yang Unik:** Lagu dengan suara atau

instrumen yang menonjol (seperti suara khas atau synthesizer yang jarang terdengar) juga dapat menempel di kepala lebih lama.

Dampak terhadap Konsentrasi, Apakah Mengganggu Pekerjaan?



Sekarang, bayangkan lagi saat kamu mencoba untuk bekerja atau belajar, tetapi di tengah aktivitas tersebut, lagu yang tidak kamu inginkan terus berputar di kepala.

Tentu saja ini bisa sangat mengganggu! Earworm bisa membuat konsentrasi kita terganggu karena otak kita terus-menerus berfokus pada melodi tersebut, bukan pada pekerjaan yang harus diselesaikan.

Selain itu, terlalu seringnya earworm bisa membuat kita merasa frustrasi, karena kita merasa seperti tidak bisa “menghentikan” lagu tersebut.

Nah, jika kamu sering merasa terganggu dengan earworm ini, berikut beberapa tips untuk mengatasinya!

Teknik Praktis untuk Menghilangkan Earworm

Jangan khawatir, ada beberapa teknik yang bisa kamu coba untuk menghilangkan earworm atau mengurangi frekuensi kemunculannya. Berikut beberapa cara yang bisa membantu:

- **Alihkan Perhatian dengan Aktivitas Lain:** Cobalah untuk melakukan aktivitas yang melibatkan otak secara aktif, seperti membaca buku, menulis, atau bahkan menyelesaikan teka-teki. Hal ini akan mengalihkan fokus otak dari lagu tersebut.

- **Dengarkan Lagu Lain:** Jika earworm sudah terlanjur muncul, coba dengarkan lagu lain dengan melodi yang lebih kompleks atau berbeda dari yang sudah terngiang. Ini bisa “menimpa” melodi sebelumnya dan mengurangi efek earworm.
- **Berbicara dengan Teman:** Berbicara atau berdiskusi tentang hal lain juga bisa menjadi cara efektif untuk mengalihkan pikiran dari lagu yang terputar di kepala.
- **Meditasi atau Relaksasi:** Terkadang, ketenangan pikiran bisa membantu otak kita melepaskan diri dari repetisi melodi tersebut. Coba lakukan pernapasan dalam atau meditasi singkat.



Nah, sekarang kamu sudah tahu kan apa itu earworm dan kenapa lagu bisa terus terngiang di kepala?

Meskipun earworm bisa mengganggu konsentrasi, hal ini juga menunjukkan bagaimana hebatnya otak kita dalam memproses musik.

Jadi, lain kali saat lagu favoritmu terjebak di kepala, kamu bisa merasa lebih paham tentang apa yang sedang terjadi.

Tapi, kalau kamu merasa terganggu, jangan ragu untuk coba beberapa tips yang sudah dibagikan di atas. Ingat, kendalikan earworm, jangan biarkan dia yang mengendalikan kamu!

Kenapa Hati Jadi Gloomy Saat Cuaca Buruk? Ini Penjelasan

dan Solusinya!

Category: LifeStyle

November 13, 2024



Prolite – Kenapa Hati Jadi Gloomy Saat Cuaca Buruk? Yuk Simak Penjelasan dan Solusinya Disini!

Siapa di sini yang merasa gloomy, galau ataupun malas setiap kali cuaca berubah jadi mendung atau hujan? Ada kalanya saat kita sudah semangat ingin beraktivitas, eh, cuaca tiba-tiba berubah jadi gelap.

Mungkin kamu bertanya-tanya, kenapa ya, suasana hati dan motivasi bisa langsung drop ketika cuaca nggak mendukung?

Faktanya, cuaca buruk memang bisa memengaruhi semangat kita untuk beraktivitas, lho!

Tapi jangan khawatir, di artikel ini kita akan bahas alasan di balik fenomena ini, plus tips supaya kamu tetap semangat meski cuaca di luar nggak cerah. Yuk, lanjut baca!

Kenapa Sih, Cuaca Buruk Bisa Bikin Kita Malas?



Cuaca punya efek psikologis yang cukup kuat, bahkan bisa memengaruhi mood dan motivasi kita tanpa kita sadari.

Coba bayangkan: hari yang cerah dengan sinar matahari yang hangat sering kali bikin kita lebih semangat, bukan?

Tapi, saat cuaca mendung, hujan, atau bahkan berangin kencang, energi dan motivasi kita sering kali ikut-ikutan “redup.” Kondisi ini sebenarnya wajar terjadi dan bisa dipengaruhi beberapa faktor:

- **Cuaca Mendung Memengaruhi Cahaya yang Masuk ke Mata:** Saat cuaca gelap, mata kita nggak mendapatkan cukup cahaya alami yang dibutuhkan untuk “mengirim sinyal” ke otak agar lebih waspada. Jadi, ketika cahaya berkurang, tubuh kita bisa jadi lebih lemas dan otak merespons dengan mood yang cenderung lebih rendah.
- **Terkurung di Dalam Rumah:** Cuaca buruk sering membuat kita memilih untuk tetap di rumah. Sayangnya, terlalu lama di dalam ruangan bisa bikin kita merasa jenuh atau bahkan mengalami cabin fever – kondisi di mana kamu merasa suntuk dan kurang termotivasi karena terbatasnya aktivitas.

Hubungan Cuaca Gelap dan Vitamin D: Penyebab Kelelahan Saat Cuaca Buruk



Tahukah kamu, sinar matahari adalah sumber utama vitamin D yang sangat dibutuhkan tubuh? Nah, saat cuaca mendung dan kita kurang terpapar sinar matahari, produksi vitamin D bisa berkurang.

Kekurangan vitamin D ini bisa menyebabkan beberapa efek samping yang memengaruhi fisik dan mental kita:

- **Kelelahan:** Vitamin D berperan penting dalam metabolisme energi tubuh. Kalau kita kekurangan vitamin D, energi kita bisa cepat terkuras dan menyebabkan rasa lelah berlebihan.
- **Mood yang Lebih Rendah:** Selain energi, vitamin D juga membantu produksi serotonin – hormon kebahagiaan. Kekurangan serotonin bisa bikin mood kita lebih “down” dan menurunkan motivasi kita untuk beraktivitas.

Karena itulah, di negara-negara dengan cuaca lebih dingin atau sering mendung, banyak orang mengonsumsi suplemen vitamin D agar mereka tetap sehat dan berenergi.

Tips Mengatasi Rasa Malas di Hari Mendung atau Hujan



Meskipun cuaca bisa memengaruhi semangat kita, bukan berarti kita harus menyerah begitu saja, dong! Ada beberapa cara yang bisa kamu coba untuk tetap termotivasi dan menjaga semangat meski cuaca lagi kurang bersahabat.

- **Cari Sumber Cahaya Alternatif:** Kalau nggak bisa keluar rumah, coba duduk di dekat jendela atau gunakan lampu dengan pencahayaan yang cukup terang. Pencahayaan yang baik bisa membantu otak kita tetap “on” dan mengurangi rasa malas.

- **Tetap Aktif Bergerak:** Cobalah lakukan aktivitas fisik sederhana, seperti peregangan atau olahraga ringan di rumah. Gerakan tubuh bisa meningkatkan aliran darah dan memberi “sinyal” pada otak bahwa kita harus tetap aktif.
- **Buat Daftar Aktivitas Harian:** Merencanakan kegiatan yang harus dilakukan bisa membantu menjaga semangat kita. Mulailah dengan hal-hal kecil yang mudah dilakukan untuk menghindari rasa kewalahan.
- **Dengarkan Musik yang Ceria:** Musik bisa sangat berpengaruh pada mood kita. Pilih playlist yang penuh dengan lagu-lagu upbeat atau lagu-lagu kesukaanmu. Siapa tahu, mood kamu bisa naik setelah ikut bernyanyi!
- **Jangan Lupakan Suplemen Vitamin D:** Jika kamu tinggal di daerah yang sering hujan atau mendung, konsultasikan pada dokter untuk mengonsumsi suplemen vitamin D. Ini bisa membantu menjaga energi dan kesehatan mental kamu meski kurang terpapar sinar matahari.

Yuk, Lawan Rasa Malas Akibat Cuaca Buruk!

Cuaca buruk memang bisa jadi salah satu tantangan untuk tetap produktif dan termotivasi, tapi bukan berarti kita nggak bisa melawan rasa malas tersebut.

Dengan beberapa tips sederhana, kamu bisa tetap bersemangat dan menjalani aktivitas sehari-hari meskipun di luar sedang hujan atau mendung. Jadi, mulai sekarang, jangan biarkan cuaca mengendalikan suasana hatimu, ya!

Tetap semangat dan ingat, meski cuaca nggak mendukung, kamu tetap bisa menciptakan “matahari” di dalam dirimu sendiri. Ayo, lawan rasa malas dan buat hari-harimu tetap produktif, apapun cuacanya! ☐☐

Flow (2024) : Kisah Mengharukan dari Dunia Imajinasi yang Wajib Ditonton Tahun Ini!

Category: LifeStyle

November 13, 2024



Prolite – Flow : Kisah Mengharukan dari Dunia Imajinasi yang Wajib Ditonton Tahun Ini!

Siapa sih yang nggak suka film animasi yang sarat akan pesan mendalam dan petualangan yang seru? Nah, di tahun 2024 ini, ada satu film animasi yang lagi jadi perbincangan hangat dan wajib masuk dalam daftar tontonan kamu, yaitu *Flow*.

Disutradarai oleh Gints Zilbalodis, *Flow* menghadirkan visual memukau dan cerita yang dijamin bakal menguras emosi! Film ini nggak cuma mengajak kita untuk menyelami dunia fantasi, tapi juga memberi makna tentang persahabatan, keberanian, dan kebersamaan di tengah tantangan.

Dirilis pertama kali di Festival Film Cannes pada Mei 2024 dan sudah meraih banyak perhatian sejak itu, *Flow* menawarkan perpaduan sempurna antara animasi indah dan cerita yang nggak biasa.

Yuk, simak sinopsis lengkapnya di bawah ini, siapa tahu setelah baca ini, kamu langsung pengen nonton filmnya!

Perjalanan Sinematik yang Memikat: Apa Itu *Flow*?

Flow adalah film animasi yang diproduksi oleh tim dari Belgia, Prancis, dan Latvia, dan durasinya sekitar 85 menit.

Film ini punya latar belakang yang unik dan imajinatif, di mana Gints Zilbalodis nggak hanya berperan sebagai sutradara, tetapi juga ikut menulis dan menggubah musiknya, bekerja sama dengan Matīss Kāža.

Menariknya, proyek ini juga didukung oleh banyak organisasi internasional, termasuk Pusat Film Nasional Latvia dan ARTE France. Kebayang, kan, betapa seriusnya tim ini dalam membangun dunia *Flow* yang penuh warna dan makna?

Film ini bercerita tentang perjuangan seekor kucing yang tiba-tiba kehilangan rumahnya akibat banjir besar.

Kucing ini lalu bergabung dengan beberapa hewan lain yang juga berjuang mencari tempat aman, yaitu kapibara, lemur, burung, dan anjing.

Mereka bersama-sama berlayar dengan perahu kecil, menghadapi berbagai rintangan yang bikin jantung berdebar, namun juga penuh momen-momen indah yang membuat kita tersentuh.

Cerita Seru dan Makna Mendalam di Balik Flow



Kisah *Flow* bukan sekadar tentang perjalanan fisik, tapi juga perjalanan emosional yang kuat. Sang kucing, meskipun dikenal sebagai hewan yang mandiri, dipaksa untuk bersosialisasi dan bekerja sama dengan makhluk lain yang berbeda-beda.

Pada awalnya, ia mungkin merasa canggung, namun lama-kelamaan, dia menyadari pentingnya persahabatan dan saling percaya di tengah kondisi yang tidak pasti.

Di sepanjang film, kucing dan teman-temannya harus menghadapi berbagai bahaya, mulai dari ancaman makhluk misterius hingga kondisi cuaca yang ekstrem.

Bahkan ada adegan mendebarakan saat si kucing harus berjuang menyelamatkan dirinya setelah jatuh ke laut.

Untungnya, ada burung sekretaris yang datang menyelamatkannya, meskipun akhirnya kucing ini harus kembali ke perahu bersama teman-teman lainnya.

Visual Menawan dan Detail Animasi yang Memanjakan Mata



Yang bikin *Flow* makin istimewa adalah visualnya yang benar-benar keren! Film ini berhasil menciptakan atmosfer dunia yang hancur dan penuh dengan puing-puing, tapi tetap terlihat begitu cantik dan artistik.

Pemandangan hutan batu yang diselimuti kabut, perairan yang tenang namun menakutkan, serta detil ekspresi para hewan bikin

kita seakan ikut merasakan apa yang mereka rasakan.

Produksi animasi *Flow* sendiri melibatkan tim dari Prancis dan Belgia, dan nggak heran kalau hasilnya begitu sempurna.

Film ini seolah mengajak kita untuk hanyut dalam keindahan visualnya, sambil menyampaikan pesan-pesan yang dalam melalui setiap adegan.

Alur yang Bikin Baper dan Berkesan

Mungkin kamu penasaran, apa sih konflik utama dalam *Flow*? Nah, selain mencari tempat aman, hewan-hewan ini juga harus menghadapi tantangan batin mereka sendiri.

Ada momen ketika mereka berdebat dan bahkan hampir putus asa, namun akhirnya mereka sadar bahwa satu-satunya cara untuk bertahan hidup adalah dengan saling mendukung dan bekerja sama.

Dalam satu adegan yang cukup menyentuh, burung sekretaris yang awalnya bersikap dingin pada kucing, mulai menunjukkan kepedulian yang tulus setelah mengalami berbagai peristiwa bersama. Bahkan saat perahu mereka terombang-ambing di perairan yang luas, mereka tetap bersatu. Ini bukan hanya sekadar tentang mencari daratan kering, tetapi juga perjalanan untuk menemukan harapan dan arti dari kebersamaan.

Dukungan Internasional dan Popularitas yang Terus Meningkat



Flow sudah menjadi salah satu film domestik paling populer di Latvia, bahkan tiketnya telah terjual lebih dari sejak rilis di negara tersebut.

Kesuksesan ini juga berkat dukungan berbagai pihak, termasuk

beberapa yayasan budaya besar seperti Pusat Film Nasional Latvia dan Yayasan Ibu Kota Budaya Negara Latvia.

Film ini pun telah dirilis di berbagai negara, dan antusiasme penonton sangat tinggi. Bahkan, *Flow* akan segera tayang di Amerika Serikat, dengan rilis terbatas di New York dan Los Angeles sebelum akhirnya ditayangkan secara luas. Jadi, buat kamu yang penasaran, jangan sampai ketinggalan!

Flow bukan sekadar film animasi biasa. Dengan kisah yang dalam, visual yang memukau, dan pesan yang menyentuh, film ini adalah pengalaman menonton yang dijamin akan membekas di hati. Bagi kamu yang mencari tontonan berkualitas dengan pesan moral yang inspiratif, *Flow* adalah jawabannya!

Yuk, jangan sampai ketinggalan petualangan seru dari kucing dan teman-temannya ini! Saksikan *Flow* dan biarkan dirimu terbawa dalam dunia fantasi yang penuh warna, keajaiban, dan pelajaran hidup.

Anhedonia pada Anak dan Remaja: Panduan untuk Orang Tua dalam Menghadapinya

Category: LifeStyle
November 13, 2024



Prolite – Kenali Anhedonia pada Anak dan Remaja: Gejala yang Harus Diwaspadai Orang Tua

Sebagai orang tua, kita pasti senang melihat anak-anak aktif, penuh semangat, dan menikmati berbagai hal dalam hidup. Tapi, bagaimana jika suatu hari mereka terlihat kehilangan minat pada hal-hal yang dulunya mereka sukai?

Mungkin mereka tidak lagi tertarik bermain dengan teman, lebih memilih menyendiri, atau bahkan jadi cuek pada hal-hal yang biasanya bikin mereka tertawa.

Kondisi seperti ini bisa jadi tanda dari suatu gangguan yang disebut **anhedonia**. Hal ini perlu diwaspadai oleh orang tua karena bisa menjadi pertanda adanya masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Yuk, kita pelajari lebih dalam tentang anhedonia pada anak dan remaja serta apa yang bisa dilakukan orang tua untuk membantu mereka.

Apa Itu Anhedonia?



Anhedonia berasal dari bahasa Yunani yang berarti “tanpa kesenangan.” Ini adalah kondisi di mana seseorang kehilangan minat atau kemampuan untuk menikmati aktivitas yang biasanya memberikan kebahagiaan.

Misalnya, seorang anak yang biasanya suka bermain sepeda atau menggambar, tiba-tiba terlihat tidak tertarik lagi pada kegiatan tersebut tanpa alasan yang jelas.

Kehilangan minat sering dikaitkan dengan gangguan depresi, tapi juga bisa muncul sebagai bagian dari masalah mental lain, seperti gangguan kecemasan.

Hal ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari anak-anak dan remaja, mulai dari hubungan sosial hingga prestasi akademis mereka.

Anhedonia pada Usia Muda: Ketika Anak dan Remaja Kehilangan Minat



Anhedonia pada anak-anak dan remaja sering kali tampak sebagai hilangnya minat pada aktivitas sosial atau belajar.

Mereka mungkin terlihat lebih suka mengurung diri, enggan bertemu teman, atau kehilangan motivasi untuk pergi ke sekolah.

Jika dulunya mereka antusias dengan kegiatan ekstrakurikuler, sekarang tiba-tiba malas untuk mengikuti latihan atau tampil.

Gejala kehilangan minat pada anak muda bisa sulit dikenali karena kadang mirip dengan sifat “malas” atau “cuek.”

Namun, jika kondisi ini berlangsung lama dan berdampak pada keseharian mereka, bisa jadi ini lebih dari sekadar fase.

Kehilangan minat pada remaja bahkan dapat membuat mereka menjauh dari keluarga, mengurangi interaksi sosial, dan memengaruhi kepercayaan diri mereka.

Jenis-Jenis Anhedonia: Sosial dan Fisik



Anhedonia bisa dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu **anhedonia sosial** dan **anhedonia fisik**. Keduanya memiliki karakteristik yang berbeda:

1. Anhedonia Sosial

Anhedonia sosial adalah ketidakmampuan seseorang untuk merasa senang atau terhubung secara emosional dengan orang lain.

Anak-anak atau remaja yang mengalami anhedonia sosial mungkin terlihat menjauh dari teman-temannya, enggan berbicara, atau merasa sulit memahami emosi orang lain.

Mereka bisa jadi merasa tidak punya energi atau minat untuk bersosialisasi dan lebih suka menghabiskan waktu sendirian.

Anhedonia sosial sering membuat remaja merasa kesepian dan bisa memperburuk kondisi mental mereka.

Mereka mungkin merasa “tidak dipahami” atau “tidak cocok” dengan orang-orang di sekitarnya, padahal sebenarnya perasaan ini adalah bagian dari gejala anhedonia.

2. Anhedonia Fisik

Anhedonia fisik adalah ketidakmampuan seseorang untuk menikmati sensasi fisik yang biasanya menyenangkan, seperti

makanan enak, musik favorit, atau aktivitas fisik lainnya.

Anak-anak atau remaja yang mengalami anhedonia fisik mungkin kehilangan minat pada hobi mereka, tidak lagi menikmati makanan yang mereka sukai, atau bahkan tidak merasakan kebahagiaan saat mencapai prestasi tertentu.

Kehilangan minat pada hal-hal sederhana ini bisa menjadi tanda bahwa ada yang tidak beres.

Jika seorang remaja yang dulunya semangat berlatih musik atau olahraga tiba-tiba kehilangan minat, orang tua perlu memperhatikannya lebih dekat.

Faktor Risiko yang Mempengaruhi Anhedonia pada Anak dan Remaja



Beberapa faktor dapat meningkatkan risiko anhedonia pada anak-anak dan remaja, di antaranya:

- **Bullying atau Perundungan**

Bullying bisa memberikan dampak emosional yang dalam, dan korban bullying sering merasa terisolasi dan rendah diri. Ini bisa membuat mereka kehilangan minat untuk bersosialisasi atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial.

- **Tekanan Akademis**

Tekanan untuk berprestasi di sekolah kadang bisa berlebihan. Ketika anak-anak merasa terlalu terbebani dengan tugas dan ekspektasi, mereka bisa merasa lelah secara mental dan kehilangan minat pada hal-hal lain.

- **Masalah Keluarga**

Konflik atau masalah dalam keluarga, seperti perceraian atau tekanan finansial, juga bisa membuat anak-anak merasa stres dan kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya mereka nikmati.

- **Pengaruh Media Sosial**

Media sosial kadang membuat remaja merasa rendah diri atau tertekan karena membandingkan diri mereka dengan orang lain. Ini bisa memengaruhi kepercayaan diri mereka dan membuat mereka merasa tidak puas dengan kehidupan mereka.

Tips untuk Orang Tua dalam Mendukung Anak yang Mengalami Anhedonia



Kalau kamu melihat tanda-tanda kehilangan minat pada anak atau remaja, ada beberapa hal yang bisa kamu lakukan untuk mendukung mereka:

- **Beri Dukungan Emosional**

Dengarkan mereka tanpa menghakimi. Kadang, yang mereka butuhkan adalah telinga yang siap mendengarkan. Jangan paksaan mereka untuk bercerita, tapi biarkan mereka tahu bahwa kamu selalu ada untuk mereka.

- **Ciptakan Lingkungan yang Aman dan Nyaman**

Pastikan rumah menjadi tempat yang nyaman dan bebas dari tekanan berlebih. Kurangi ekspektasi berlebihan dan biarkan anak merasa bebas untuk mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi.

- **Batasi Penggunaan Media Sosial**

Media sosial bisa memperburuk kondisi ini, terutama jika anak atau remaja mulai membandingkan diri mereka dengan orang lain. Coba untuk mengarahkan mereka ke aktivitas offline yang lebih menyenangkan.

- **Ajak Mereka Beraktivitas Fisik Ringan**

Aktivitas fisik bisa membantu meningkatkan suasana hati. Coba ajak anak untuk berjalan-jalan di taman, bersepeda, atau bermain olahraga ringan. Namun, lakukan dengan

perlahan tanpa paksaan.

- **Ajak Mereka Berkonsultasi dengan Ahli**

Jika gejala berlangsung cukup lama dan makin parah, ajak anak atau remaja untuk berkonsultasi dengan psikolog atau ahli kesehatan mental. Ini akan membantu mereka mendapatkan dukungan profesional yang tepat.

Dengan memahami gejala dan faktor penyebab anhedonia, orang tua dapat memberikan dukungan yang tepat agar anak merasa lebih baik dan termotivasi kembali.

Jangan ragu untuk mendampingi anak dalam setiap prosesnya dan cari bantuan profesional bila perlu.

Ingat, kesehatan mental anak dan remaja adalah hal yang sangat penting untuk dijaga. Jika kamu merasa ada yang berbeda dari perilaku mereka, selalu ada cara untuk mendukung dan membantunya kembali menikmati hidup.

Yuk, selalu perhatikan mereka dengan kasih sayang dan perhatian yang tulus!

Rekomendasi 3 Menu Sehat untuk Sarapan yang Bisa Disiapkan dalam 10 Menit

Category: LifeStyle
November 13, 2024



Prolite – Sarapan adalah waktu yang paling penting dalam sehari, terutama bagi kamu yang ingin menjaga pola makan sehat.

Namun, di tengah kesibukan pagi yang padat, sering kali kita terjebak untuk memilih sarapan yang tidak sehat atau bahkan melewatkan sarapan sama sekali.

Jangan khawatir! Dalam artikel ini, kami akan membagikan tiga menu sehat yang bisa kamu siapkan hanya dalam waktu 10 menit. Siap untuk memulai harimu dengan energi positif? Mari kita lihat pilihan-pilihan yang lezat ini!

Daftar Menu Sarapan Ideal Bagi Mereka yang Memiliki Waktu Terbatas di Pagi Hari

1. Smoothie Bowl Segar



Smoothie bowl adalah pilihan sarapan yang sempurna untuk kamu yang terburu-buru tetapi tetap ingin sehat.

Dengan kombinasi bahan yang bisa disesuaikan dengan seleramu, smoothie bowl tidak hanya cepat disiapkan tetapi juga menggugah selera.

Bahan-bahan:

- 1 buah pisang matang
- 1/2 cangkir yogurt (plain atau Greek)
- 1/2 cangkir bayam segar atau kangkung
- Topping: granola, buah fresh (seperti strawberry atau blueberry), dan biji chia

Cara Membuat:

1. Campurkan pisang, yogurt, dan bayam dalam blender. Proses hingga halus.
2. Tuangkan ke dalam mangkuk dan hiasi dengan topping pilihan Anda.
3. Nikmati smoothie bowl yang kaya nutrisi ini sambil menikmati pagi yang cerah!

Dengan kandungan serat, vitamin, dan probiotik, smoothie bowl ini akan memberimu energi yang dibutuhkan untuk memulai hari.

2. Roti Gandum dengan Selai Alpukat dan Telur Rebus



Sarapan yang satu ini sangat sederhana, namun kaya akan rasa dan nutrisi. Kombinasi karbohidrat kompleks dari roti gandum, lemak sehat dari alpukat, dan protein dari telur membuatnya

menjadi pilihan yang sangat memenuhi gizi.

Bahan-bahan :

- 2 slice roti gandum
- 1/2 buah alpukat matang
- 1 butir telur rebus
- Garam dan lada secukupnya
- Perasan lemon (opsional)

Cara Membuat :

1. Panggang roti gandum selama 2-3 menit hingga kecokelatan.
2. Sementara itu, hancurkan alpukat dalam mangkuk, tambahkan garam, lada, dan perasan lemon sesuai selera.
3. Sesaat sebelum roti selesai dipanggang, kupas dan iris telur rebus.
4. Oleskan campuran alpukat di atas roti panggang dan tambahkan irisan telur rebus di atasnya.

Sarapan ini tidak hanya enak, tetapi juga memberikanmu protein dan serat yang cukup untuk mendukung aktivitas sepanjang pagi.

3. Yogurt dengan Granola dan Buah Segar



Tidak ada yang lebih mudah daripada yogurt dengan granola dan buah. Menu ini memberikan kombinasi rasa manis dan tekstur yang crunchy, cocok untuk menemani rutinitas pagi.

Bahan-bahan :

- 1 cangkir yogurt (plain atau Greek)
- 1/2 cangkir granola rendah gula
- Segenggam ceri segar atau buah lain (seperti pisang atau peach)
- Madu atau sirup maple (opsional)

Cara Membuat:

1. Siapkan mangkuk dan masukkan yogurt sebagai dasar.
2. Tambahkan granola di atas yogurt.
3. Hiasi dengan ceri atau buah lain dan, jika suka, tambahkan sedikit madu atau sirup maple.

Menu ini sangat fleksibel dan bisa kamu variasikan dengan bahan-bahan sesuai selera. Selain cepat, yogurt mengandung protein dan kalsium yang sangat baik untuk kesehatan tulang.

Dengan ketiga menu sarapan sehat ini, kamu tidak perlu lagi khawatir kehilangan waktu di pagi hari.

Semua resep ini bisa disiapkan dalam 10 menit dan pastinya lezat serta bergizi. Jangan lewatkan kesempatan untuk memulai harimu dengan baik!

Sekarang, waktunya kamu mencoba salah satu dari ketiga menu tersebut! Berikan tubuhmu nutrisi yang dibutuhkan dan nikmati hari yang penuh energi. Selamat mencoba, dan semoga sarapanmu selalu menyenangkan!

Weekend Alert! Bandung Siap Macet Total 9-10 November 2024 – 12 Event Populer Banjiri Kota Kembang

Category: LifeStyle
November 13, 2024



Prolite – Siap-siap Warga! Kota Bandung Diprediksi Macet Parah Akhir Pekan Ini, 9-10 November 2024: 12 Agenda, dari Konser Musik hingga Bazar Fashion

Hai, warga Bandung dan para wisatawan yang berencana mampir ke Kota Kembang akhir pekan ini! Sudah siap-siap terjebak macet?

Di akhir pekan Sabtu-Minggu, 9-10 November 2024, Bandung akan dibanjiri acara seru mulai dari konser musik, bazar fashion, kuliner khas Nusantara, sampai acara kebudayaan.

Acara-acara ini nggak cuma bikin seru, tapi juga berpotensi memicu kemacetan. Jadi, buat kamu yang mau jalan-jalan atau menghadiri event tertentu, mending siapkan diri ya!

Yuk, kita cek agenda lengkapnya biar bisa pilih-pilih acara mana yang mau dikunjungi, atau minimal tahu area mana yang sebaiknya dihindari!

Bandung Jadi Magnet Wisata



Kota Bandung memang sering jadi tujuan favorit wisatawan, baik dari dalam maupun luar kota.

Setiap akhir pekan, tempat-tempat wisata dan acara yang digelar kerap menyebabkan titik-titik macet, terutama di area wisata dan pusat perbelanjaan.

Kali ini, dengan sederet acara besar, Bandung siap diserbu pengunjung lebih ramai dari biasanya. Penasaran ada acara apa aja? Berikut daftarnya:

1. Trademark Market

- **Lokasi:** Trans Convention Centre Bandung
- **Tanggal:** 7-10 November 2024
- **Jam Operasional:** WIB
- Trademark Market adalah bazar fashion populer yang menghadirkan produk lokal dan independen, mulai dari pakaian, aksesoris, hingga makanan. Cocok untuk kamu yang gemar berburu produk unik dengan kualitas premium, dan kabar baiknya, masuknya gratis!

2. Peacetival Vol 7

- **Lokasi:** Institut Teknologi Bandung (ITB)
- **Tanggal:** 9 November 2024
- **Jam:** WIB
- Acara perdamaian ini diramaikan oleh konser, stand-up comedy, dan berbagai talkshow menarik. Ada penampilan Panji Sakti hingga komedi seru dari Zahra Petani. Cocok buat kamu yang ingin santai sambil seru-seruan dan belajar soal perdamaian.

3. Pasar Leuweung

- **Lokasi:** Lapangan Bola Cimanglid Kiarapayung
- **Tanggal:** 9 November 2024
- Pasar Leuweung menghadirkan produk lokal dan aktivitas sosial, seperti pembagian sembako murah, penyuluhan, hingga pembagian bibit gratis. Tempat ini menawarkan suasana unik dengan nuansa alam dan beragam kegiatan yang tak hanya seru, tapi juga bermanfaat.

4. Food Festival

- **Lokasi:** Universitas Islam Bandung
- **Tanggal:** 9-10 November 2024
- **Jam:** WIB
- Siap-siap dimanjakan dengan berbagai pilihan makanan enak! Festival ini menghadirkan baking demo, seminar, hiburan, dan tentunya bazar kuliner. Tempat yang tepat buat kamu yang suka wisata kuliner sambil belajar resep baru.

5. Sriwijaya Festival

- **Lokasi:** Union Square, Cihampelas Walk
- **Tanggal:** 8-10 November 2024
- Festival ini menghadirkan kuliner khas Nusantara dari 5 provinsi, termasuk Sumatera Selatan dan Lampung. Acara juga dilengkapi kompetisi memasak, lomba busana, hingga pentas seni budaya.

6. Market Town 2024

- **Lokasi:** Braga City Walk
- **Tanggal:** 9 November 2024
- **Aktivitas:** Bazaar ekonomi kreatif, parade mini, tarian, dan berbagai permainan interaktif
- Di sini, kamu bisa menikmati parade dan berbagai lomba unik seperti mukbang challenge. Ada juga Atalia Praratya

sebagai keynote speaker yang bikin acara semakin menarik.



7. Indonesia Apparel Production Expo Bandung 2024

- **Lokasi:** Bandung Convention Center
- **Tanggal:** Sampai 9 November 2024
- Pameran ini menampilkan mesin industri untuk garment, sablon, konveksi, dan digital printing textile. Cocok bagi yang tertarik di industri apparel dan ingin tahu teknologi terkini.

8. Bandung Coffee Carnival

- **Lokasi:** Sawarga Courtyard, Summarecon Mall Bandung
- **Tanggal:** 7-17 November 2024
- Kamu pecinta kopi? Event ini wajib dikunjungi! Ada workshop, exhibition, dan throwdown brewing. Idgitaf akan tampil Sabtu ini, sementara Gofar Hilman akan berbagi pengalaman dalam talkshow pada hari Minggu.

9. Come See Mie Fest

- **Lokasi:** Kiara Artha Park
- **Tanggal:** 8-10 November 2024
- Festival musik ini dibanjiri musisi top seperti The Changcuters, Mocca, dan Maliq & D'Essentials. Acara ini gratis dan pasti akan ramai, jadi siap-siap cari parkir dari jauh ya!

10. Playlist Live Festival

- **Lokasi:** PPI, Jalan Supratman
- **Tanggal:** 9-10 November 2024
- Penggemar musik wajib hadir! Dewa 19, Raisa, Mahalini,

dan JKT48 akan tampil di sini. Festival ini menjadi salah satu highlight dari akhir pekan yang seru ini.

11. Braga Free Vehicle

- Setiap akhir pekan, Jalan Braga bebas kendaraan mulai Sabtu pukul WIB hingga Minggu WIB. Jadi, kamu bisa menikmati jalan Braga yang lebih tenang dan bebas dari bising kendaraan. Rekayasa lalu lintas ini pastinya bakal membantu mengurangi kemacetan di area Braga.

12. Lengkong Culinary Night

- **Lokasi:** Jalan Lengkong Kecil
- **Tanggal:** Setiap Sabtu malam
- Pecinta kuliner? Jalan Lengkong Kecil penuh dengan stand kuliner seru yang bisa kamu coba. Akses jalan diatur satu arah untuk memperlancar pengunjung yang ingin menikmati Lengkong Culinary Night ini.

Tips Menghadapi Kemacetan



Supaya nggak stress di tengah kemacetan, ada beberapa tips nih buat kamu:

- **Rencanakan Waktu dan Rute:** Periksa lokasi acara dan coba pilih waktu kunjungan yang lebih lengang. Kalau memungkinkan, pilih jalur alternatif.
- **Gunakan Transportasi Umum atau Ojek Online:** Mengurangi kendaraan pribadi bisa membantu menghindari macet dan mencari parkir.
- **Parkir di Tempat yang Aman dan Strategis:** Pilih lokasi parkir yang aman dan nggak terlalu jauh dari acara, biar bisa akses lebih mudah.
- **Stay Updated dengan Info Lalu Lintas:** Pantau informasi lalu lintas terbaru lewat aplikasi atau media sosial,

siapa tahu ada rekayasa lalu lintas tambahan.

Akhir pekan ini, Bandung memang akan penuh sesak dengan acara-acara seru. Dari bazar hingga konser musik, banyak pilihan hiburan untuk semua usia.

Kalau kamu nggak mau ketinggalan, rencanakan waktu dan rute dengan baik supaya bisa menikmati serunya Bandung tanpa repot terjebak macet!

Jadi, sudah siap berpetualang di Bandung? Yuk, ajak keluarga atau teman-temanmu dan nikmati semua event seru di kota ini!

Thumbsucking: Mengapa Anak Melakukannya dan Kapan Harus Diatasi?

Category: LifeStyle
November 13, 2024



Prolite – Siapa yang tak kenal dengan kebiasaan anak kecil mengisap jempol atau **thumbsucking**? Kebiasaan ini seringkali jadi pemandangan umum, terutama pada bayi dan balita.

Kadang-kadang, melihat si kecil mengisap jempol justru membuat kita merasa gemas, tetapi sebenarnya thumbsucking punya makna yang lebih dalam, lho!

Mulai dari refleks alami, kebutuhan emosional, hingga perasaan aman yang diciptakan, ada alasan tersendiri mengapa anak-anak suka mengisap jempol mereka. Yuk, kita bahas lebih lanjut!

Apa Itu Thumbsucking dan Kenapa Anak Melakukannya?



Thumbsucking adalah kebiasaan mengisap ibu jari yang biasanya dimulai sejak bayi. Bahkan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa beberapa bayi sudah mulai melakukan thumbsucking sejak

dalam kandungan!

Mengisap jempol merupakan refleksi alami pada bayi, mirip seperti refleksi menggenggam atau menghisap ASI.

Dengan mengisap jempol, bayi tidak hanya merasa nyaman tetapi juga menemukan cara untuk menenangkan diri.

Pada awalnya, thumbsucking adalah respon alami yang terjadi tanpa disadari. Tapi seiring waktu, anak mulai sadar bahwa kebiasaan ini memberikan rasa nyaman dan aman, terutama saat merasa cemas, lelah, atau mengantuk.

Nah, inilah yang membuat thumbsucking menjadi kebiasaan yang sering dilakukan oleh bayi dan balita.

Faktor-Faktor yang Membuat Anak Nyaman Mengisap Jempol



Ada banyak alasan mengapa thumbsucking terasa nyaman dan menyenangkan bagi anak. Yuk, kita lihat faktor-faktor yang membuat anak merasa “betah” dengan kebiasaan ini:

1. Menenangkan Diri dan Merasa Aman

Bagi bayi, dunia ini adalah tempat yang baru dan penuh dengan hal-hal asing. Jadi, tak heran jika mereka membutuhkan sesuatu yang membuat mereka merasa tenang dan aman. Thumbsucking adalah cara alami anak untuk mencari ketenangan, mirip seperti ketika mereka digendong atau diberi ASI. Jempol yang diisap memberikan sensasi nyaman, seperti pelukan kecil untuk diri mereka sendiri.

2. Mengatasi Rasa Cemas atau Lelah

Saat merasa cemas atau lelah, banyak anak akan otomatis

mengisap jempol mereka untuk merasa lebih baik. Kebiasaan ini mirip dengan bagaimana kita, sebagai orang dewasa, mencari aktivitas yang membuat nyaman saat merasa stress, seperti mendengarkan musik atau minum teh. Anak-anak menggunakan thumbsucking sebagai bentuk “self-soothing” atau menenangkan diri.

3. Kebutuhan Refleks

Mengisap adalah salah satu refleks alami yang dimiliki bayi sejak lahir. Refleks ini juga yang membuat mereka tahu cara menghisap ASI atau susu dari botol. Mengisap jempol membantu bayi memenuhi kebutuhan refleks tersebut, terutama saat mereka tidak sedang menyusui.

Dampak Thumbsucking yang Terlalu Lama pada Kesehatan Gigi Anak



Meski kebiasaan thumbsucking pada bayi dan balita umumnya tidak berbahaya, ada beberapa efek samping yang perlu diperhatikan, terutama jika kebiasaan ini berlanjut hingga usia sekolah.

Jika anak masih sering mengisap jempol hingga usia 5 tahun atau lebih, berikut adalah beberapa dampak yang mungkin timbul:

1. Maloklusi atau Susunan Gigi yang Tidak Normal

Thumbsucking yang berlangsung dalam jangka waktu lama bisa menyebabkan maloklusi atau susunan gigi yang tidak normal. Mengisap jempol secara terus-menerus akan memberikan tekanan pada gigi depan dan rahang atas, sehingga gigi bisa tumbuh tidak sejajar atau keluar dari posisi yang seharusnya.

2. Gangguan Pertumbuhan Rahang

Selain gigi, kebiasaan mengisap jempol juga bisa mempengaruhi pertumbuhan rahang. Tekanan pada gigi dan

rahang akibat mengisap jempol bisa menyebabkan perubahan bentuk rahang, sehingga pertumbuhannya menjadi tidak seimbang.

3. Risiko Infeksi dan Masalah Kesehatan Mulut

Mengisap jempol juga bisa meningkatkan risiko infeksi pada mulut, terutama jika jempol tidak selalu bersih. Hal ini bisa mengundang bakteri masuk ke mulut dan menyebabkan masalah kesehatan pada gusi dan gigi.

Kapan Thumbsucking Menjadi Masalah? Batasan Usia yang Harus Diperhatikan

Pada umumnya, mengisap jempol pada bayi dan balita tidak perlu dikhawatirkan, karena mereka biasanya akan berhenti dengan sendirinya seiring bertambahnya usia.

Namun, jika kebiasaan ini masih berlanjut hingga usia 5 tahun atau lebih, ada baiknya orang tua mulai mengambil langkah-langkah untuk membantu anak menghentikan kebiasaan tersebut.

Pada usia ini, anak sudah memasuki tahap perkembangan gigi permanen, sehingga mengisap jempol bisa mempengaruhi pertumbuhan gigi secara permanen.

Jika anak masih sangat bergantung pada thumbsucking hingga usia sekolah, penting untuk mempertimbangkan penyebab emosional atau faktor lain yang membuat mereka merasa perlu menenangkan diri melalui thumbsucking.

Tips untuk Orang Tua dalam Menghadapi Thumbsucking



Menghentikan kebiasaan mengisap jempol pada anak memang tidak bisa dilakukan secara paksa. Justru, cara yang terlalu keras bisa membuat anak merasa semakin cemas dan malah memperburuk

kebiasaan tersebut.

Berikut beberapa tips yang bisa dicoba untuk membantu anak berhenti dari kebiasaan mengisap jempol:

1. Berikan Pengalihan Positif

Ketika melihat anak mengisap jempol, cobalah beri pengalihan positif, seperti memberinya mainan atau boneka yang bisa ia peluk. Hal ini bisa membantu anak mencari rasa nyaman dari sumber lain selain thumbsucking.

2. Beri Dukungan dan Pujian

Ketika anak berhasil tidak mengisap jempol dalam jangka waktu tertentu, berikan pujian atau penghargaan kecil. Dengan begitu, anak akan merasa termotivasi untuk mencoba mengurangi kebiasaan tersebut.

3. Jadikan Rutinitas yang Menenangkan Sebelum Tidur

Banyak anak mengisap jempol saat mereka merasa lelah atau akan tidur. Cobalah ganti kebiasaan ini dengan rutinitas lain yang menenangkan, seperti membacakan cerita sebelum tidur atau mendengarkan musik yang lembut.

4. Ajari Anak Mengenali dan Mengelola Emosi

Anak yang mengisap jempol untuk menenangkan diri mungkin sedang belajar cara mengatasi emosinya. Membantu mereka mengenali perasaan mereka dan memberikan cara lain untuk menenangkan diri, seperti dengan bernapas dalam-dalam atau berbicara, bisa membantu mereka melepaskan ketergantungan pada thumbsucking.

Perlu diingat, mengisap jempol adalah kebiasaan yang sulit dihentikan secara instan. Jadi, sabar adalah kunci dalam proses ini.

Jangan memaksa atau membuat anak merasa bersalah karena mengisap jempol, karena hal itu hanya akan memperburuk situasi.

Jadilah pendukung terbaik untuk anak dengan memberikan dorongan yang positif dan pelan-pelan membantu mereka mencari kenyamanan dari hal lain.

Thumbsucking mungkin terlihat sebagai kebiasaan yang sepele, tapi ternyata ada banyak faktor di baliknya yang memengaruhi pertumbuhan dan emosi anak.

Dengan pendekatan yang lembut dan positif, kebiasaan ini bisa dihentikan tanpa tekanan, dan anak bisa tumbuh dengan nyaman dan percaya diri!

Stres Bisa Bikin Telinga Berdenging? Yuk, Kenali Hubungan Kecemasan dan Tinnitus!

Category: LifeStyle
November 13, 2024



Prolite – Stres dan Telinga Berdenging: Bagaimana Kecemasan Mempengaruhi Tinnitus

Pernah nggak, kamu merasa telingamu tiba-tiba berdenging padahal nggak ada suara di sekitar? Kalau iya, mungkin kamu mengalami tinnitus.

Tinnitus adalah kondisi di mana kamu mendengar suara berdenging, menderu, atau berdengung yang sebenarnya tidak berasal dari sumber suara eksternal.

Nah, menariknya, kondisi ini bisa dipicu atau diperburuk oleh stres dan kecemasan! Tapi, gimana sih sebenarnya hubungan antara stres dan tinnitus ini? Yuk, kita bahas lebih lanjut!

Tinnitus dan Stres: Apa Hubungannya?



Ternyata, stres dan tinnitus itu seperti dua sahabat karib

yang nggak bisa dipisahkan. Ketika kita mengalami stres atau kecemasan berlebih, tubuh kita merespons dengan cara yang berbeda-beda. Salah satu respon tersebut adalah munculnya atau meningkatnya gejala tinnitus.

Saat stres, tubuh melepaskan hormon-hormon tertentu seperti adrenalin, yang menyebabkan peningkatan aktivitas di sistem saraf kita, termasuk pada saraf pendengaran. Inilah yang akhirnya memicu suara berdenging di telinga.

Telinga berdenging itu sendiri memang bisa muncul akibat berbagai hal seperti paparan suara keras, infeksi telinga, hingga cedera kepala.

Tapi, stres dan kecemasan bisa jadi pemicu yang tak terduga. Pada orang yang sudah memiliki tinnitus, stres dapat memperburuk dengingan yang ada dan membuatnya terdengar lebih intens. Jadi, semakin kita stres, semakin parah juga dengingan yang kita rasakan!

Kenapa Stres Bisa Memperburuk Tinnitus?



Ada beberapa alasan kenapa stres bisa bikin telinga berdenging semakin terasa, bahkan jadi terasa lebih nyaring dari biasanya:

1. Aktivitas Saraf yang Meningkat

Stres menyebabkan otak dan sistem saraf kita jadi lebih aktif. Aktivitas saraf yang meningkat ini bisa memperburuk gejala telinga berdenging. Hal ini bisa membuat otak lebih “peka” terhadap suara berdenging di telinga, sehingga rasanya jadi lebih mengganggu.

2. Perubahan Fokus Otak

Ketika kita cemas atau stres, otak kita cenderung lebih fokus pada hal-hal yang negatif, termasuk pada suara

berdenging yang sebenarnya sepele. Stres bikin otak kita “terjebak” pada suara tersebut, sehingga telinga berdenging terasa lebih mengganggu.

3. Siklus Stres-Tinnitus

Ini seperti lingkaran setan: stres memperburuk tinnitus, dan telinga berdenging yang semakin terasa memperburuk stres. Ketika kita merasa stres, kita jadi lebih terfokus pada suara berdenging, dan suara itu membuat kita semakin stres. Jadi, sangat penting buat kita untuk memutus lingkaran ini agar kondisi tidak semakin buruk.

Tips Mengelola Stres untuk Meredakan Telinga BERdenging



Jangan khawatir, kamu nggak sendiri, kok! Banyak orang di luar sana yang juga mengalami hal yang sama, dan ada berbagai cara untuk membantu mengatasi stres agar tinnitus terasa lebih ringan. Berikut adalah beberapa tips yang bisa membantu:

1. Latihan Pernapasan dan Relaksasi

Cobalah teknik pernapasan dalam atau meditasi untuk menenangkan pikiran. Ketika kamu merasa stres, cobalah tarik napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan. Teknik pernapasan ini bisa membantu merilekskan saraf dan meredakan gejala tinnitus. Kamu bisa juga mencoba yoga atau mindfulness, yang dipercaya mampu menurunkan level stres secara signifikan.

2. Olahraga Secara Teratur

Olahraga bukan cuma buat menjaga kesehatan tubuh, tapi juga bisa bikin kita lebih tenang secara mental. Saat berolahraga, tubuh kita memproduksi hormon endorfin yang bisa mengurangi stres. Pilih olahraga yang kamu suka, seperti jalan santai, bersepeda, atau berenang.

3. Atur Pola Tidur

Kurang tidur bisa membuat kita lebih mudah stres dan

juga memperparah tinnitus. Pastikan kamu cukup tidur setiap malam untuk menjaga agar tubuh dan pikiran tetap rileks. Tidur yang cukup juga bisa membantu otak kita untuk mengelola respon terhadap suara berdenging dengan lebih baik.

4. Kurangi Kafein dan Alkohol

Kedua zat ini bisa meningkatkan level kecemasan dan memperburuk tinnitus. Kafein dan alkohol sering kali membuat sistem saraf kita jadi lebih aktif, yang justru bikin telinga semakin berdenging. Jadi, coba kurangi konsumsi kopi atau minuman beralkohol, terutama jika kamu sudah punya riwayat tinnitus.

5. Mencari Dukungan Sosial

Berbagi pengalaman dengan orang lain atau bergabung dalam komunitas bisa sangat membantu mengurangi stres. Kamu bisa mencari support group atau komunitas online yang berbagi pengalaman tentang keseharianmu. Terkadang, mendengar bahwa kamu tidak sendiri dan ada banyak orang yang mengalami hal serupa bisa memberi dampak positif pada kesehatan mentalmu.

6. Konsultasi dengan Ahli

Jika tinnitus sudah sangat mengganggu dan stres sulit untuk diatasi, sebaiknya konsultasikan dengan ahli seperti psikolog atau terapis. Mereka bisa membantu kamu menemukan cara-cara yang tepat untuk mengelola stres dan mengurangi gejala tinnitus.

Ingat, stres itu hal yang wajar dan kita semua pasti pernah mengalaminya. Tapi kalau stres mulai memengaruhi kualitas hidup, seperti memicu atau memperburuk tinnitus, saatnya untuk bertindak.

Dengan belajar mengelola stres, kamu bisa membantu mengurangi gejala telinga berdenging dan kembali menikmati hidup dengan lebih nyaman. Cobalah tips di atas dan cari cara yang paling cocok untuk dirimu.

Jadi, kalau telingamu berdenging dan kamu merasa semakin stres

karenanya, jangan diam saja! Ingatlah bahwa kamu punya pilihan untuk mengelola stres dan mencari bantuan jika dibutuhkan. Telinga yang tenang, hidup pun lebih nyaman.